| | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL | Código: FOR-PSS-570 |
|---|---|---|
| | | Versión: 1 |
| | FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Fecha: Memo I2022016490 – 02/02/2023 |
| | | Pagina: 1 de 2 |

Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Golondrina

1.2 Localidad: No Aplica

2 Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3 | 2025 | al | 28 | 3 | 2025 |

1.Revision de habitos de vida- en Actividades basicas cotidianas_ 2.Revision de habitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria

3. Ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, fortalecimiento muscular tren superior, caminata grupal, fortalecimiento muscular tren inferior, masoterapia, explorando mis sentidos, IEC importancia de los habitos de vida saludables.

2.3. Acompañante social a cargo de la digiteción: Yecika Nova, Andrés Rojas (Enfermeros profesionales), Angie Palacio (Tallerista), Mildred Alicia Moreno Gaona ( Fisioterapeuta).

## 3 DESARROLLO

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

**Promover hábitos de vida saludable en las personas mayores (alimentación sana y actividad física) fomentando su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.**

### 3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Favorecer capacidad de desempeño autonomo de las personas mayores, para la ejecucion de actividades básicas cotidianas mediante el entrenamiento y acompañamiento en habitos y rutinas de autocuidado así como en actividades instrumentales de la vida diaria.
2. Promocionar la actividad física en las personas mayores con el fin de prevenir el desacondicionamiento físico, mejorar la resistencia cardiovascular, el ajuste postural, conservar cualidades físicas y complementarias que favorezcan patrones locomotores y manipulativos.
3. Mantener y / o mejorar la calidad de vida de las personas mayores por medio de actividades de relajación que disminuyan los niveles de estrés, alivien tensiones musculares, mejoren postura, flexibilidad y mantengan equilibrio; asimismo actividades multisensoriales donde discriminen olores, sabores, texturas, sonidos y remembren a través de estos estímulos historias de su vida.
4. Favorecer un envejecimiento activo mediante el reconocimiento de los beneficios que nos aportan los estilos de vida saludables incluyendo la alimentación sana, la actividad física y el autocuidado de la salud.

### 3.3. METODOLOGÍA

**3.3.1 MOMENTO INICIAL**

ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC. 03/03/2025

la actividad que se desarrolla los dias ( 03,16,19) donde participan al rededorde 70 personas mayores, en esta ocasion se continua con el refuerzo del cepillado dental , la correcta dosificacion del enjuague bucal y lo impotante que es mantener una higiene bucal adecuada, con apoyo de enfermeria se realiza la entrega de los elementos del kit de aseo de cada una de las personas mayores participantes de la actividad Se realza socalización del procedimiento de cepillado dental, se ilustra cómo coger el cepillo correctamente y técnica adecuada para cepillar los dientes, se enfatiza en los movimientos circulares suaves, cubriendo todas las superficies dentales.

seguido se les prporciona una charla del arreglo personal y como a través de pequeños actos de cuidado personal, podemos mejorar nuestra autoestima, mantener una actitud positiva, aceptar nuestras transformaciones físicas y, en última instancia, vivir de una manera más plena y feliz.

Sesión 2: Tu boca tu tesoro 03/03/2025

Se da inicio a la actividad se entregan los implementos del kit se reliza el refuerzo del cepillado a las personas mayores que tienen protesis dentales y como es el cuidado de las mismas a los de mas participantes se les indica la correcta forme de cepillarse movimientos suaves y circulares, sin presionar demasiado para no lastimarse y se les recuerda que al igual que los dientes naturales, las prótesis dentales deben limpiarse todos los días,y que es recomendable retirar la prótesis dental durante la noche. Esto no solo previene la acumulación de placa, sino que también da descanso a las encías y la mucosa bucal.

Sesión 3: Ejuague perfecto 16/03/2025

En esta secion se explica sobre la dosificación adecuada del enjuague bucal se muestra cómo verter la cantidad adecuada de enjuaguel, generalmente de 10 a 20 ml en un vaso o medidor (según las indicaciones del producto). Se le explica a la personas mayores que no deben tragar el enjuague bucal , ya que muchos enjuagues contienen ingredientes que no son aptos para ingerir, sino que debe hacer buches y mover el líquido por toda la boca

Sesión 4: Estilo a tu medida 19/03/2025

Se capacita a los participantes en la realización de tareas de cuidado personal, como el lavado de manos, aseo facial, higiene corporal y la hidratación de la piel, adaptando cada actividad a sus necesidades individuales y capacidades. Se les onenta sobre la importancia de mantener una rutina diaria de higiene, explicando de manera sencilla cómo realizar cada tarea y asegurándose de que comprendan los beneficios de un buen cuidado personal, tanto para la salud física como emocional.

ACTIVIDAD 2: Revision de habitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria 04/03/2025

Se desarrollan capacitaciones teorico practicas los dias (05,18,17) con una participacion de al rededor de 60 personas mayores sobre el tendido de cama, arreglo de closet, lavado y tendido de prendas de vestir con supervision por parte de la tallersta y se enfoca en promover la participación activa, la estimulación cognitiva y la independencia a través de la realización de tareas que son fundamentales para el funcionamiento diario.

Sesión 2: Armonia en el closet 05/03/2025

Se da inicio a la actividad en el area de roperia donde se procede a explicar la forma correcta de como se deben doblar las prendas de vestir se indica paso a paso en el proceso de doblado de la ropa, asegurándose de que cada uno pueda hacerlo a su propio ritmo. Se les enseña cómo doblar diferentes tipos de prendas (camisetas, pantalones, toallas, etc.), adaptando las instrucciones a las capacidades de cada persona. Es importante brindar apoyo personalizado cuando sea necesario, como ofrecer indicaciones claras

Sesión 3:Cama con estilo 17/03/2025

Inicio la actividad explicando la importancia de mantener la cama bien tendida.exponiendo los beneficios que esto conlleva como la higiene, comodidad, orden visual, etc., luego se preguntan si conocen los nombres de los tendidos y si saben tender una cama evidenciando que la gran mayoría de participantes del taller saben tender una cama y reconocen los nombres de los tendidos y el orden para colocarlos.

Sesión 4:Ropa fresh 18/03/2025

Se realiza una explicacion basica de cual es el correcto uso de los materiales (jabon de barra,cepillo,soflan,) que vamos a emplear para el desarrollo de la actividad de lavado de ropa indicandoles que primero las prendas se separan la ropa de color se lava aparte de la blanca y la que esta mas sucia recibe otro tipo de tratamiento y que una vez que hayas limpiado las prendas, es importante enjuagarlas completamente para eliminar cualquier residuo de detergente.

ACTIVIDAD 3. Me mantengo activo y saludable.

Este periodo la actividad se ejecutó por medio de ejercicio de movilidad articular los días (8 Y 17), ejercicio de flexibilidad el día (5), piso pélvico (21), fortalecimiento muscular para tren superior (11), Caminata ecológica (6, 12, 18 y 27), fortalecimiento muscular tren inferior (7 y 28), zumba (10 y 19), vestibular (14). Las sesiones de ejercicio se realizan en horas de la mañana o de la tarde en área de actividades en segundo piso y otras en medio extramural. La rutina inicia convocando a las personas mayores que van a participar en las rutinas, seguido de ejercicios de orientación temporo espacial se pregunta por el día de la semana, fecha, vereda donde viven, municipio, nombre de la institución, país donde nos encontramos; otras veces se pide que recuerden refranes o coplas y las expongan para todos, en el caso de las caminatas grupales se reúne a las personas mayores y se les explica la dinámica de la actividad, se aplica bloqueador y se colocan cachuchas a las personas partcipantes, se llama lista y procedemos a salir de la institución.

13 de marzo. Masoterapia Hora: 8: 40 a 10:00 am. La sesión se lleva a cabo en área de taller. A las 8 y 30 am se adecua el espacio con sillas, música de relajación, además se dispone de crema humectante y vaselina para la aplicación del masaje, garantizando un ambiente de tranquilidad y armonía, teniendo en cuenta que la preparación del entorno es fundamental para generar una sensación de seguridad en los participantes. Antes de iniciar, se socializa el propósito de la actividad con las 13 participantes a quienes se explica los beneficios de la masoterapia para reducción del estrés, mejorar la movilidad además de estimular la circulación sanguínea. Luego, se realiza un ejercicio de ubicación temporo-espacial, que ayuda a los participantes a situarse en el tiempo y en el espacio, promoviendo una mejor conexión con la actividad. Posteriormente, se seleccionan dos personas mayores para participar activamente en la sesión, a estas se les retira el saco o abrigo si lo llevan puesto y se suben las botas del pantalón hasta la altura de la rodilla para facilitar el acceso a las zonas que serán trabajadas durante el masaje.

28 de marzo. IEC. Estrategia en información, educación y comunicación, hábito de vida saludable, ejercicio y salud. La actividad se ejecuta en zona de taller con 30 personas mayores de 9:00am a 10:10am. Para comenzar, se realiza un ejercicio de ubicación temporo-espacial, el cual tiene como propósito ayudar a los participantes a situarse en tiempo y espacio. Este ejercicio contribuye a la activación cognitiva y permite generar un ambiente de atención y concentración adecuado para el desarrollo de la actividad. Seguido se establece un diálogo inicial para identificar los conocimientos previos de las personas mayores sobre los beneficios del ejercicio diario.

ACTIVIDAD 4: Aprendo sobre la hipertension.17/03/2025.

La actividad comienza con una dinámica interactiva para romper el hielo y fomentar la participación. Se invita a los adultos mayores a compartir, de manera voluntaria, lo que saben sobre la hipertensión y si han tenido alguna expedencia personal o familiar relacionada. Luego, se presentará una breve explicación visual sobre qué es la hipertensión, utilizando imágenes o gráficos fáciles de entender. La actividad continua con un ejercicio práctico, como la medición de la presión arterial, para que los participantes se familiarcen con el proceso y comprendan la importancia de monitorearla regularmente. El objetivo es crear un ambiente de confianza, aclarar dudas y motivar a los adultos mayores a cuidar su salud

Powered by CamScanner

| | |
|---|---|
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas ABC.<br>El momento inicial de estas actividades es clave para el desarrollo del día y para fomentar una vida diaria autónoma y satisfactoria, siendo necesario crear condiciones adecuadas que favorezcan la ejecución de estas tareas desde el primer momento por esto se los indica que a medida que envejecemos, nuestra salud bucal puede verse afectada por varios factores. Los dientes y encías necesitan cuidados especiales para prevenir infecciones, problemas de encías y otros inconvenientes. Cepillarse de manera correcta ayuda a mantener todo esto bajo control.<br>Sesión 2: Tu boca tu tesoro<br>Despues de la charla nos dirigimos al area de lo baños para comenzar la segunda parte de la actividad de forma pratica indicandoles la forma correcta de realizar el cepillado Es muy sencillo, solo necesitamos un buen cepillo, pasta dental y un poco de agua. Vamos a poner el cepillo en un ángulo de 45 grados frente a las encías y moverlo suavemente en círculos pequeños, no es necesario hacerlo con mucha fuerza, solo con suavidad y paciencia para evitar lastimarnos.<br>Sesión 3: Ejuague perfecto<br>Estando en el baño ya se procede a realizar la practica de lo que se hablo en la capacitacion después de medir la dosis, se debe enjuagar la boca durante el tiempo recomendado (usualmente 30 segundos a 1 minuto) para asegurar que el producto cubra todas las áreas de la boca, incluidos dientes, encías y lengua se necesita de apoyo verbal de forma intermitente en algunas personas mayores en otras el apoyo deber ser continuo.<br>Sesión 4: Estilo a tu medida<br>En esta parte de la actividad nos desplazamos donde se encuestran los espejos para que todos puedan observarsu rostro frente a el a si mismo cada uno tiene su peinilla y se realizan los peinados de su agrado se colocan crema en su rostro bloqueador se ven muy animados pues esto les hace sentir seguridad<br>Sesión 2: Armonia en el closet<br>En esta parte de la actividad nos desplazamos al las habiataciones donde se encuetran los closets para proceder a organizar las prendas de vestir que ya han sido previamente dobladas se indica que las camisas y camisetas van a un lado los panatalones faldas y sacos todo debe ir correctamente colocado para que se vea la armonia en la organizacion del espacio.<br>Sesión 3.Cama con estilo<br>Los participantes mostraron un gran entusiasmo por los logros alcanzados durante la sesión. A lo largo de la actividad, se les ofreció la oportunidad de realizar ejercicios prácticos que les ayudaron a mejorar su destreza y coordinación en actividades cotidianas<br>Sesión 4.Ropa fresh<br>Se les recuerda que se debe tener todo a mano: un recipiente grande o una tina para sumergir la ropa, detergente adecuado, esponjas o cepillos suaves, y una toalla o banco donde pueda descansar si es necesario luego se procede a lavar prenda por prenda asegurandose que queden limpias y el jugar que no queden restos de jabon luego se procede a tender y ya esperar que se seque y este lista para doblarla y llevarala a sus respectivos closets.<br>ACTIVIDAD 3. Me mantengo activo y saludable.<br>Movilidad articular, Flexibilidad, Fortalecimiento muscular tren superior, Caminata ecológica, fortalecimiento muscular tren inferior, piso pélvico, zumba, vestibular, masoterapia e IEC importancia del ejercicio fisico.<br>8, 17 DE MARZO. MOVILIDAD ARTICULAR<br>En cada sesión participan entre 30 y 38 personas, quienes siguen una rutina de ejercicios progresivos y estructurados. La sesión se lleva a cabo de manera generalizada, abordando la movilidad articular en todo el cuerpo y siguiendo una dirección céfalo-caudal (de la cabeza a los pies). Este enfoque permite una activación equilibrada de todas las articulaciones, iniciando con movimientos suaves y progresando hacia ejercicios más dinámicos. Durante la ejecución de los ejercicios, se enfatiza la importancia de mantener un ajuste postural adecuado según la condición física de cada participante y dependiendo de sus capacidades, pueden realizar la rutina en posición bípeda (de pie) o sedente (sentados). Se brinda asistencia y correcciones posturales cuando es necesario, garantizando una ejecución segura y efectiva de los movimientos.<br>Para estimular la memoria y la concentración, se solicita a los participantes que estén atentos a la secuencia de los ejercicios. En cualquier momento de la sesión, se les pedirá que recuerden y ejecuten los cinco primeros ejercicios realizados, lo que refuerza la conexión entre mente y cuerpo, favoreciendo la integración del aprendizaje motor. Cada ejercicio de movilidad articular se realiza en 3 series de 15 repeticiones, asegurando una activación adecuada de las articulaciones sin generar fatiga excesiva. Se promueve un ritmo de ejecución constante y controlado, permitiendo que cada persona adapte la intensidad a su capacidad individual.<br>5 DE MARZO. FLEXIBILIDAD<br>Se invita a 32 personas mayores a participar en la sesión, la cual se lleva a cabo en el área de taller en horas de la mañana. La actividad se realiza en colchonetas con apoyo de bandas de Theraband, lo que permite una mejor ejecución de los movimientos y control del estiramiento. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular para miembros superiores e inferiores como forma de preparación del cuerpo para los estiramientos. Posteriormente, se realizan ejercicios de flexibilidad para el tren superior y tronco desde posición bípeda promoviendo una mayor movilidad en la zona lumbar, en tren inferior se ejecutan movimientos dirigidos hacia la flexo-extensión, aducción-abducción, durante esta fase, se enfatiza la importancia de un ajuste postural adecuado para evitar compensaciones y garantizar un estiramiento efectivo. Luego se solicita a los participantes que se acomoden en la colchoneta para realizar la rutina específica de flexibilidad para el tren inferior. Los ejercicios se dirigen hacia la flexo-extensión y aducción-abducción de las extremidades inferiores, se hace uso de la banda Theraband para proporcionar resistencia controlada, permitiendo a los participantes ajustar la intensidad del estiramiento según su capacidad. Cada ejercicio se realiza en tres series de 10 repeticiones, manteniendo el movimiento de estiramiento por 10 segundos antes de retornar a la posición inicial. Este tiempo es suficiente para favorecer la elongación muscular sin generar molestias o fatiga muscular. Se presta atención a la zona cervical y lumbar, ya que muchos de los participantes refieren dolor y rigidez en estas áreas. Durante toda la sesión, se recalca la importancia de mantener una postura adecuada al realizar los ejercicios, para no generar molestias además de seguir un patrón respiratorio controlado, favoreciendo la relajación muscular y la oxigenación adecuada.<br>11 DE MARZO. FORTALECIMIENTO MUSCULAR TREN SUPERIOR<br>La actividad se lleva a cabo en el área de taller en horario de la mañana donde participan 35 personas mayores. Se utilizan bandas de Theraband ya que estas permiten un trabajo progresivo adaptado a la capacidad de cada participante y reduciendo el impacto en las articulaciones. Se inicia con una breve activación muscular preparando el cuerpo para el esfuerzo, esto incluye movimientos de movilidad articular para hombros, codos y muñecas una serie de 15 repeticiones para cada complejo mioarticular. Luego se distribuyen las bandas de resistencia y se explica la técnica correcta de su uso, se enfatiza en el ajuste postural adecuado, recordando a los participantes la importancia de mantener la alineación del tronco. La sesión se ejecuta en 3 series de 10 repeticiones para cada grupo muscular, Bíceps flexión de codo con banda de resistencia, triceps extensión de codo, pectorales apertura y cierre con banda a la altura del pecho, músculos de la espalda con movimiento de remo con banda de resistencia, manteniendo la espalda recta para evitar sobrecarga lumbar, y activaciones del core. Los ejercicios se realizan con contracción y extensión controlada, asegurando una postura estable, durante la sesión se hace llamado de atención a los participantes que presentan alteraciones posturales tanto en posición bípeda como sedente, corrigiendo su alineación para prevenir lesiones. Se insiste en la importancia de la respiración, promoviendo una mejor oxigenación y control del esfuerzo.<br>6,12,18,27 DE MARZO. CAMINATA ECOLOGICA.<br>Se invitó a participar entre 20 y 27 personas mayores por sesión a quienes se reunieron en el punto de encuentro designado para dar inicio a las caminatas. La caminata se realizó por los senderos de la vereda, transitando caminos naturales con pendientes y superficies irregulares, los destinos incluyeron tiendas y fincas aledañas, permitiendo a los participantes disfrutar del paisaje, observar la flora y fauna del entorno y hacer breves interacciones con la comunidad local. Dado a la irregularidad del trayecto se efectúan pausas de reposo de dos a tres minutos en puntos estratégicos para guiar ejercicios de patrón respiratorio controlado, favoreciendo la oxigenación y permitiendo una recuperación efectiva antes de continuar el recorrido. Se insistió en la importancia de inhalar profundamente por la nariz y exhalar de manera pausada por la boca, además relajar los músculos y corregir la postura para reducir la tensión en piernas y espalda.<br>Una vez completado el recorrido programado, se inició el retorno a la institución, manteniendo el mismo esquema de caminata con pausas activas. Durante el regreso, los participantes compartieron experiencias sobre la caminata, destacando los beneficios de la actividad y la satisfacción de haber ejecutado el recorrido completo.<br>7, 28 DE MARZO. FORTALECIMIENTO MUSCULAR TREN INFERIOR.<br>Se convoca a 28 y 35 personas mayores en cada sesión, para la ejecución de esta se utilizan bandas de resistencia Theraband para potenciar la activación muscular y proporcionar un trabajo controlado en los siguientes grupos musculares; aductores, indicando apertura y cierre de piernas con banda colocada en los tobillos, enfocándose en el control del movimiento. Abductores elevación lateral de la pierna con resistencia, favoreciendo la estabilidad de la cadera. Isquiotibiales, flexión de rodilla contra resistencia, promoviendo fuerza y estabilidad en la parte posterior de la pierna. Además del trabajo con bandas, se incluyen ejercicios de auto fortalecimiento muscular del tren inferior se inicia con cuádriceps mediante sentadillas asistidas, asegurando que la postura sea correcta para evitar sobrecarga en las rodillas, continuando con fortalecimiento a gastrocnemios a través de Elevación de talones, manteniendo el equilibrio y activando los músculos de la pantorrilla para mejorar la estabilidad en la marcha. Estos se efectúan en series y repeticiones, cada ejercicio se realiza en tres series de 10 repeticiones, permitiendo que los participantes trabajen a su propio ritmo y con una intensidad acorde a sus capacidades. Se hacen pausas activas entre series para evitar fatiga excesiva, además, durante toda la sesión, se hace énfasis en la importancia de mantener una postura adecuada, evitando compensaciones que puedan generar molestias y ejercicios de respiración controlada. |

Powered by CamScanner

| | |
|---|---|
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | 21 DE MARZO. FORTALECIMIENTO MUSCULAR PISO PELVICO.En horas de la mañana, se reúnen a 32 personas mayores en el área de taller para participar en sesión de fortalecimiento muscular para piso pélvico por medio de ejercicios de Kegel, para ello se solicita a los participantes que se acomoden en posición de decúbito supino (boca arriba) sobre la colchoneta se indica que flexionen las piernas y apoyen los pies en el suelo. Desde la misma posición en decúbito supino, se solicita a los participantes que levanten la pierna derecha extendida y luego la pierna contralateral, una serie de 10 repeticiones alternando las piernas, este ejercicio contribuye al fortalecimiento del core y los músculos estabilizadores del abdomen. Seguido se realizan ejercicios de abdominales altos este se ejecutan tres series de 15 repeticiones, asegurando que los movimientos sean controlados y sin tensión en el cuello. Se recalca la importancia de la respiración, exhalando al subir e inhalando al descender. Luego se pide a los participantes que adopten la posición prono (boca abajo), con los brazos extendidos, la cadera y las rodillas en flexión (postura gato-vaca) y se pide que inhalen profundamente mientras curvan la parte baja de la espalda y elevan la cabeza inclinando la pelvis hacia arriba, luego se indica que exhalen profundamente y metan el abdomen hacia adentro arqueando la columna vertebral y bajando la cabeza y la pelvis promoviendo el fortalecimiento de los musculos de la espalda y el abdomen y la relajación de la zona lumbar. Se continúa con el ejercicio Superman, que consiste en elevar de manera cruzada el brazo derecho y la pierna izquierda, alternando con el brazo y pierna contrarios, se ejecuta en tres series de 15 repeticiones. Este ejercicio fortalece la musculatura de la espalda baja y mejora la estabilidad del tronco. Siempre se refuerza la importancia de realizar las contracciones de forma controlada y sincronizadas con la respiración.<br>10.19 DE MARZO. ZUMBA<br>Las sesiones de zumba se desarrollan de forma estructurada y dinámica con ejercicios de coordinación y ritmo favoreciendo la activación cardiovascular y el control motor, durante las sesiones se enfatiza en el ajuste postural, también se realizan pausas para efectuar patrón respiratorio, de igual manera se fomenta la atención y concentración, ya que los movimientos requieren adaptación al ritmo de la música. En las sesiones se observa una alta motivación y disfrute por parte de las personas mayores, quienes se mantienen comprometidas y activas.<br>14 DE MARZO. VESTIBULAR.<br>Se reúne a 29 personas mayores en el taller de actividades se dirigen ejercicios de movilidad articular que van en sentido cófalo caudal estos se realizan en 2 series de 15 repeticiones apoyado con pelotas; luego se colocan conos en el piso los cuales van separados y ubicados de manera irregular; seguido, indico a los participantes que formen dos filas se entrega una pelota al primer participante de cada fila y se pide que pasen el balón por arriba de la cabeza de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante, luego por la derecha seguido por la izquierda repitiendo la acción dos veces; terminado este ejercicio se pide que realicen el recorrido por los conos en forma de zigzag y luego deben pasar el pie por encima de los conos manteniendo el equilibrio, algunos participantes requieren del apoyo de auxiliar que acompaña la actividad, el propósito de la sesión es mejorar la coordinación, precisión, equilibrio y orientación espacio-temporal en personas mayores. La actividad termina cuando todos los participantes realicen el ejercicio.<br>13 DE MARZO. EXPLORANDO MIS SENTIDOS. Masoterapia<br>La sesión se desarrolla con el apoyo del área de gerontología, en la sesión participan 13 personas mayores, quienes reciben atención individualizada. Se inicia con masoterapia para miembros superiores, aplicando movimientos suaves y profundos en los brazos y manos se realiza reflexoterapia en las palmas de las manos, estimulando puntos clave que favorecen la relajación, posteriormente, se pasa a los miembros inferiores, aplicando masajes en piernas y pies, combinados con reflexoterapia en la planta de los pies, lo que contribuye a mejorar la circulación y aliviar tensiones. Durante la sesión, los participantes comparten historias de vida, lo que fortalece la socialización y el bienestar emocional. La actividad se desarrolla sin inconvenientes, logrando que los participantes experimenten una mejora en su estado de ánimo y sensación de alivio físico.<br>IEC Estrategia en información, educación y comunicación, hábito de vida saludable, ejercicio y salud.<br>28 DE MARZO. IEC y ejercicio de Fortalecimiento muscular para tren inferior.<br>En el horario de la mañana, se reúne a 35 personas mayores en el taller de actividades para una jornada educativa sobre la importancia del ejercicio en la salud. Se emplean dinámicas participativas para fomentar la comprensión y motivación hacia la actividad física. Se inicia con una charla interactiva sobre la importancia del ejercicio físico en la vida cotidiana, se enfatiza cómo el ejercicio ayuda a prevenir el desacondicionamiento físico, mejorando la movilidad, la fuerza muscular y la autonomía funcional. Asimismo, se destaca el impacto en la reducción del estrés, la ansiedad y la mejora del estado de ánimo. También se explica cómo una ejecución correcta de las rutinas previene lesiones, resaltando que cualquier persona sin importar la edad puede beneficiarse con el ejercicio. Además, se invita a los participantes que ejecutan ejercicio frecuentemente a compartir sus experiencias y los cambios positivos que han notado en su bienestar, se aclaran dudas y se refuerzan conceptos con ejemplos prácticos. Culmina actividad con sesión de ejercicios de fortalecimiento muscular para el tren inferior.<br>ACTIVIDAD 4: Aprenso sobre la hipertension 17/03/2025. La charla comienza con una breve introducción para explicar qué es la hipertensión y cómo afecta al cuerpo, utilizando un lenguaje sencillo y accesible. Se detallarán los factores de riesgo comunes, como la alimentación poco saludable, la falta de ejercicio y el estrés, enfocándose en aquellos aspectos más relevantes para los adultos mayores. A continuación, se proporcionarán consejos prácticos sobre cómo prevenir y controlar la hipertensión, como seguir una dieta baja en sal, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y controlar el estrés. Se destacará la importancia de monitorear la presión arterial y realizar chequeos médicos periódicos. La charla finalizará con una ronda de preguntas y respuestas, donde los participantes podrán expresar dudas y recibir orientación personalizada. Se brindarán recursos adicionales y recomendaciones para que los adultos mayores puedan continuar aprendiendo sobre la salud cardiovascular |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | ACTIVIDAD 1: Revisión de hábitos de vida- Intervención grupal e individual en Actividades básicas cotidianas AVD.<br>Al finalizar la actividad, los participantes demostraron un notable avance en el desarrollo de sus habilidades básicas cotidianas e instrumentales. Se llevó a cabo una reflexión grupal en la que cada uno pudo compartir sus experiencias y logros personales, reconociendo tanto los desafíos como los avances alcanzados. Durante la dinámica, se observó una mejora significativa en su capacidad para ejecutar tareas diarias con mayor autonomía y eficacia, como la organización del espacio, el manejo adecuado del tiempo y el uso correcto de utensilios en actividades de cocina o aseo personal.<br>Sesión 2: Tu boca tu tesoro<br>Al concluir la actividad de cepillado, se evidenció un ambiente de satisfacción y calma entre los participantes. Durante la sesión, cada persona mayor pudo poner en práctica lo aprendido, mostrando un notable interés en realizar el cepillado de manera adecuada, tanto en términos de técnica como de tiempos recomendados. A lo largo de la actividad, se les brindaron consejos sobre la importancia de una correcta higiene bucal y cómo esta impacta en su bienestar general.<br>Sesión 3: Ejuague perfecto<br>Durante la sesión, cada persona pudo practicar la técnica adecuada para medir y aplicar la cantidad recomendada de enjuague, lo que les permitió sentirse más seguros y confiados en su capacidad para incorporar este hábito a su rutina diaria.<br>Sesión 4: Estilo a tu medida<br>Al concluir la actividad osl anticipantes expresaron satisfacción al haber adquirido y reforzado herramientas clave para su bienestar diario. Durante la sesión, se les guió en la realización de rutinas de cuidado personal como higiene diaria, vestimenta adecuada, cuidado de la piel y cabello un control de la salud general. A través de esta práctica, pudieron reconocer la importancia de mantener una rutina de cuidado constante para sentirse mejor tanto física como emocionalmente.<br>ACTIVIDAD 2: Revision de habitos de vida en Actividades instrumentales de la vida diaria-<br>El cierre, se dedicó un momento para que los participantes compartieran sus experiencias y reflexionaran sobre las habilidades que pudieron mejorar. Muchos expresaron cómo, al practicar estas actividades, se sintieron más seguros de realizar tareas cotidianas sin depender de otros, lo que fortaleció su confianza y bienestar. Además, se abordaron los beneficios que estas actividades tienen en la mejora de la movilidad, fuerza y destreza, fundamentales para una vida más independiente.<br>Sesión 2.Armonia en el closet<br>Se agradeció a los participantes por su dedicación y esfuerzo, destacando que el proceso de mejorar habilidades ocupacionales es continuo y que cada pequeño avance contribuye positivamente a su calidad de vida .<br>Sesión 3.Cama con estilo<br>Los participantes mostraron un gran entusiasmo por los logros alcanzados durante la sesión. A lo largo de la actividad, se les ofreció la oportunidad de realizar ejercicios prácticos que les ayudaron a mejorar su destreza y coordinación en actividades cotidianas<br>Sesión 4:Ropa fresh<br>Al finalizar la actividad de lavado y tendido de ropa, los participantes se mostraron satisfechos y orgullosos de haber puesto en práctica sus habilidades y aprendido nuevas estrategias para realizar esta tarea de manera eficiente y segura. A lo largo de la actividad, se enfatizó la importancia de seguir los pasos adecuados para cuidar tanto la ropa como la propia seguridad al realizar el lavado.<br>ACTIVIDAD 3.<br>Me mantengo activo y saludable. Ejercicios de movilidad articular, flexibilidad, fortalecimiento muscular, zumba, vestibular, caminatas ecológicas, discriminación de los sentidos y estrategias IEC<br>Al finalizar las sesiones de actividad física, se realiza una pausa de reposo, guiando los participantes a la ejecución de un patrón respiratorio adecuado. Se explica que esta práctica contribuye a la relajación muscular, mejora la oxigenación y recuperar el ritmo cardíaco, luego se ejecuta una serie de ejercicios de estiramiento de los músculos trabajados en la sesión como prevención de la tensión muscular, al mismo tiempo mejora la flexibilidad y movilidad articular lo que ayuda a prevenir patologías osteomusculares. De igual manera se abre un espacio de diálogo donde los participantes pueden expresar sus percepciones sobre la actividad, compartir experiencias y aclarar dudas. Esto permite identificar creencias, mitos y barreras en torno a la actividad física. Además, se refuerza la importancia de la participación activa y la continuidad de los ejercicios en la rutina diaria. Las actividades concluyen sin novedad, asegurando que los participantes finalicen en condiciones óptimas y con una experiencia positiva.<br>En el caso de masoterapia, se limpia el exceso de crema, se reacomoda a los participantes y<br>se refuerza la importancia de estos espacios de bienestar, promoviendo su continuidad en futuras sesiones. De esta manera, se garantiza que cada intervención no solo brinde beneficios físicos, sino que también refuerce la conciencia sobre la salud y el autocuidado en las personas mayores.<br>ACTIVIDAD 4. Aprenso sobre la hipertension - 17/03/2025. Al finalizar la charla, se lleva a cabo una actividad grupal en la que los adultos mayores participan en una reflexión sobre lo aprendido. Se les invitará a compartir una acción concreta que puedan implementar para mejorar su salud cardiovascular, como reducir el consumo de sal o aumentar su actividad física. Después, se realizará una pequeña dinámica de "compromisos saludables", en la que cada participante escribirá un objetivo personal relacionado con el control de la hipertensión y lo compartirá con el grupo. Finalmente, se entregarán folletos informativos con consejos prácticos y se responderán dudas individuales, asegurando que todos se sientan motivados y capacitados para cuidar su presión arterial de manera continua. |

Powered by CamScanner

3.4.RECURSOS

| MATERIALES: | HUMANOS: |
|---|---|
| Cama, lenceria, prendas de vestir, aguja, hilos, bafle,televisor, computador, colchonetas, listado de participantes, agua, sillas, bandas de theraband, pelotas, vaselina, esencias, guantes, gorros desechables , Infografia. | -Personas Mayores<br>-Tallerista<br>-Profesional en Fisioterapia - Arte -Gerontóloga.<br>-Enfermera Jefe |

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Se realizó una evaluación tanto individual como grupal para medir los avances alcanzados por los participantes y reflexionar sobre su experiencia. Durante la actividad, los mayores trabajaron en diversas tareas que implicaron habilidades de coordinación, destreza manual y uso de herramientas comunes en su vida cotidiana, con el objetivo de mejorar su autonomía en actividades como la organización, el uso de utensilios y la realización de tareas Cortas.
Mediante una evaluacion verbal tanto individual como grupal se medieron los avances alcanzados por los participantes reflexionan sobre su experiencia. Durante la actividad, las personas mayores trabajaron en diversas tareas que implicaron habilidades de coordinación, destreza manual y uso de herramientas comunes en su vida cotidiana, con el objetivo de mejorar su autonomía en actividades como la organización, el uso de utensilios y la realización de tareas Cortas.
ACTIVIDAD 2:Se destacó también que algunos participantes identificaron áreas de mejora y expresaron interés en seguir practicando ciertas tareas en su rutina diaria. A través de preguntas abiertas, los participantes pudieron reflexionar sobre cómo la actividad había influido positivamente en su sentido de independencia y bienestar, subrayando la importancia de continuar con ejercicios similares para mantener y fortalecer sus capacidades, se sugirió que las personas mayores continúen aplicando las técnicas y recomendaciones aprendidas, y que se fomente la práctica constante para seguir avanzando en las áreas identificadas como prioritarias. Además, se entregaron materiales con ejercicios prácticos que pueden realizar en su día a día, con el fin de seguir desarrollando estas habilidades de forma continua.
ACTIVIDAD 3: Me mantengo activo y saludable
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR, FLEXIBILIDAD, ZUMBA, VESTIBULAR, FORTALECIMIENTO MUSCULAR, CAMINATAS ECOLOGICAS, ME CONSIENTEN MASOTERAPIA Y ESTRATEGIA IEC
Las sesiones de movilidad articular, fortalecimiento muscular para tren superior e inferior, ejercicios de piso pélvico, caminatas, zumba, vestibular, masoterapia e IEC han demostrado ser altamente beneficiosas para el bienestar integral de las personas mayores. Desde el inicio, se ha promovido una participación activa guiando a los participantes para la ejecución adecuada de cada ejercicio con énfasis en el ajuste postural, la respiración consciente y la prevención de lesiones; esta práctica ha reforzado la conciencia sobre la importancia del ejercicio, el autocuidado y el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable. También
se evidencia mejores relaciones interpersonales, son solidarios con sus pares y están atentos a la indicación dada por el profesional, asimismo se promueven los espacios donde comparten experiencias personales y derriban mitos en torno a la actividad física.
En el caso de masoterapia, la atención personalizada ha sido un factor determinante en la satisfacción de los participantes, asegurando su comodidad y bienestar; también se ha logrado que personas mayores que son poco comunicativas cuenten a través de estas sesiones apartes de su vida.
ACTIVIDAD 4: Aprendo sobre la Hipertension. 17-03-2025. En el mes de febrero se aborda los conceptos básicos de la hipertensión, qué es, cómo afecta al cuerpo y por qué es importante controlarla, especialmente en la etapa adulta mayor. Se explica las causas más comunes de la hipertensión y los factores de riesgo asociados. Además, se ofrecerán consejos prácticos sobre cómo mantener una presión arterial saludable a través de una alimentación balanceada, la importancia del ejercicio físico adecuado y el manejo del estrés. También se discutirán los signos de alerta y la importancia de realizar chequeos médicos periódicos para prevenir complicaciones. El objetivo es empoderar a los adultos mayores para que cuiden su salud y vivan de manera activa y plena.

| | Nombres y Apellidos | Número de Cédula | Cargo o Profesión | Firma |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Clara Inés Díaz Pinzón | 41430645 | Persona mayor | |
| 2 | José Edgar Rojas Palacios | 19427387 | Persona mayor | |
| 3 | Deogracias Villamarin | 6021136 | Persona mayor | |
| 4 | Jose Manuel Tibata Aguilar | 19106340 | Persona mayor | |
| | Alvaro Ferney Castro Ortíz | 93401395 | Coordinador Hogar Golondrina | |

Fecha de evaluación del encuentro: 28 de Marzo de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Yecika Nova, Andrés Rojas (Enfermeros profesionales), Angie Palacio (Tallerista), Mildred Alicia Moreno Gaona ( Fisioterapeuta).

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE MARZO 2025

**Sesión 2: Tu boca tu tesoro 03/03/2025**







**Sesión 3: Enjuague perfecto 16/03/2025**








**Sesión 4: Estilo a tu medida 19/03/2025**



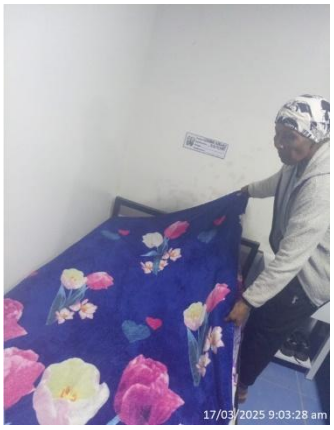


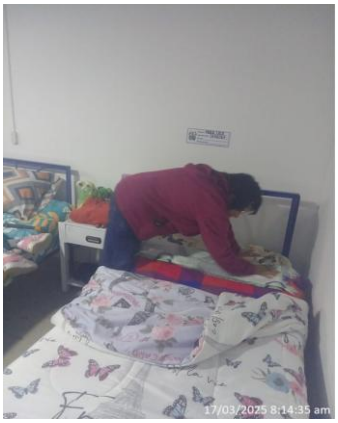

**Sesión 2: Armonía en el closet 05/03/2025**






**Sesión 3: Cama con estilo 17/03/2025**




**Sesión 4: Ropa fresh 18/03/2025**






ACTIVIDAD 3. ME MANTENGO ACTIVO Y SALUDABLE

5 DE MARZO (Flexibilidad)








6 DE MARZO (Caminata ecológica)








7 DE MARZO (Fortalecimiento muscular tren inferior)








8 DE MARZO (Movilidad articular)







10 DE MARZO  (rumboterapia)








11 DE MARZO (fortalecimiento muscular tren superior)








12 DE MARZO (Caminata ecológica)








13 DE MARZO (masoterapia)






14 DE MARZO (Vestibular)








17 DE MARZO (movilidad articular)








18 DE MARZO (Caminata ecológica)








19 DE MARZO (Zumba por celebración del día del hombre)

Se cambia actividad de masoterapia por zumba dirigida por profesor invitado








21 DE MARZO (piso pélvico)







25 DE MARZO. NO SE REALIZA SESIÓN DE DISCRIMINACION GUSTATIVA POR REUNION EN SDIS.

26 DE MARZO. NO SE REALIZA SESIÓN DE MASOTERAPIA POR GESTION DE INGRESO DE PERSONA MAYOR EN COMUNIDAD EL BOSQUE PARA GOLONDRINAS.

27 DE MARZO (caminata ecológica)




28 DE MARZO (fortalecimiento muscular tren inferior).

